

# 第3学年 体育科学習指導案

日 時：令和3年

場 所：

指導者：

1 単元名 毎日の生活とけんこう

2 授業作りの考え

【本質的なおもしろさ】

【子どもからみた保健（健康）のイメージ】

探究するおもしろさ  
↓  
【おもしろいコト】  
自身の生活をより健康的に改善していこうとするコト

【授業づくりの軸】  
毎日の生活が健康にどのような影響をあたえるのだろうか。

- 健康じゃないと毎日が楽しくない
- 寝不足だと元気が出ない。
- 手洗い・うがいがめんどくさい。
- 暗い部屋で勉強すると目が悪くなる。
- 健康だとやる気も出る。
- 朝ご飯を食べると勉強に集中できる。
- 体をきれいにするとスッキリする。
- 換気をすると気分がいい。

●悪いイメージ ○良いイメージ

【教師の意図】

本学級児童、27名は明るく活発で何事にも意欲的に取り組むことができる。また、運動をすることについては、どの児童も好意的に感じており、休み時間には運動場に遊びに行く姿をよく見かける。しかしながら、週明けには疲れがたまった様子を見せる子どもたちも多く、風邪気味な子どもや授業中に集中できていない姿が見受けられる。ライフスタイルの多様化や生活様式の変化、習い事の増加、インターネットの普及などにより児童を取り巻く社会環境は目まぐるしく変化している。それに伴い児童の基本的な生活習慣の乱れが顕著になってきている。そこで、「毎日の生活」についてのアンケートを実施したところ、「早寝早起きができていない日のほうが多い」と感じている児童が6名、「身の回りの整理整頓ができていない」と感じている児童が8名もいた。日々の生活習慣の大切さには気付いていても、十分に実践できていない現状が見られる。3年生のこの時期は学校生活にも慣れ、親や教師から少しずつ独立して、生活習慣を自分なりに作りはじめる時期である。また、新型コロナウイルスの感染予防対策で生活様式が変化したことにより、健康な生活を過ごすための行動について意識は高まっている。だからこそ、毎日の生活習慣と健康についての正しい知識を身につけ、自身の生活習慣に課題意識を持ちながら望ましい生活習慣を形成していくことが必要であると考え。

そのためには、健康な生活について理解することが大切であり、特に次の4点について理解させたい。①心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること、②毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、③体の清潔を保つこと、④明るさの調節、換気などの生活環境を整えること、である。さらにこれらが毎日の生活の健康に影響をあたえることを気付かせ、自己の健康の保持増進に進んで取り組ませたい。

本単元では、日々の生活を振り返り、毎日の生活が健康にどのような影響を与えているかということをも具体物や1週間のチェックシートから考えさせていきたい。また、1日の生活リズムなど身近な生活から課題を見つけそれを解決するために、協働的な学習を取り入れたい。本時では、健康の保持増進には、体を清潔に保つことが必要であるということ学ぶ。そこで、ブラックライトを用いて実際に手の汚れを可視化することで、体の汚れについて気付かせたい。その際、体の汚れだけでなく衣服の汚れについても触れ、衣服をきれいにすることも体を清潔に保つことにつながることを知らせたい。そして、体を清潔に保つために自分にできることを考え、継続して取り組んでいこうとする態度を育んでいきたい。

3 単元の目標

- 健康な生活、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活、体の清潔、身の回りの環境について理解することができるようにする。〔知識及び技能〕
- 健康な生活について、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。〔思考力、判断力、表現力等〕
- 健康な生活について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。〔学びに向かう力、人間性等〕

#### 4 子どもの状況把握の視点

授業づくりの軸 知識・技能	毎日の生活が健康にどのような影響をあたえるのだろう。	
	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○健康は心と体の調子がいいことだと理解している。 ○健康には規則正しい生活が大切であることを理解している。 ○体を清潔にする方法が分かる。 ○生活環境を整えることができる。	○健康な生活について自身の課題に気付いている。 ○どうすれば課題を解決できるか考えている。 ○課題を解決するために自分の意見や考えを表現している。	○毎日の生活と健康についての問題に気づき、意欲的に自分で課題を見付けている。 ○話し合いに積極的に関わったり、進んで調べたりしている。 ○友達の意見によく耳を傾けている。

#### 5 本時の目標と展開

##### (1) 本時の目標

- 健康の保持増進には、体を清潔に保つことが必要であることを理解することができる。
- 体を清潔に保つための方法を考え表現することができる。

##### (2) 本時の展開 (3/4)

時間	学習活動と子どもの姿	子どもの状況把握の視点	教師の支援	評価の観点
5分	1 前時を振り返り、めあてを確認し、本時の見通しを持つ。  【本時のめあて】 体をせいけつにするために毎日の生活をどのようにすればよいだろう。	○ 本時の課題について見通しを持って参加しようとしている。	○ これまでの学習内容や経験を確認するとともに、体を清潔に保つことを考える手立てとする。	
5分	2 体を清潔に保つために、自分が気を付けていることを考える。	○ 毎日の生活を振り返えろうとしている。	○ 毎日の生活から振り返らせ体を清潔にしている時を想起させる。	
15分	3 手がきれいに洗えているか調べる。	○ 洗い方によって手の汚れの落ち具合に違いがあることを理解している。	○ ブラックライトを使いよごれを可視化させる。 ○ 汚れが目立つ部分をワークシートから着目させる。	【知識・技能】 ・体を清潔に保つために大切なことを理解できる。(ワークシート)
15分	4 体を清潔にする理由を考え、どうすれば体を清潔に保つことができるか班で話し合う。	○ 体を清潔に保つための方法を毎日の生活を通して理解したことを表現しようとしている。 ① 体を清潔に保つ方法を思いつかない。 ② これまでの自分を振り返って今後の生活でどういかしていくかを考えることができない。 ③ 自分の考えを表現することができない。	① 3の活動を振り返らせる。 ② 教科書のセルフチェックから自分の行動を振り返らせる。 ③ 意見を書いたワークシートを交換して自分の考えを班の全員に共有してもよいことを伝える。	【思考・判断・表現】 ・体を清潔に保つ方法を考え、それを表現することができる。(ワークシート・発表)
5分	5 ワークシートにこれから自分がやっていきたいことを記入し発表する。	○ 友達の意見や学習を通して、再認識したことやこれからの行動に見通しを持つことができ、日々の生活習慣につなげようとしている。	○ 再認識したことや気付いたことを全体で共有させ、日々の習慣の定着につながるようにする。	

#### 6 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断できる状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進には、毎日の生活で体を清潔に保つことが大切であることを理解し、体を清潔にするための手立てを考え説明することができる。</li> </ul>
「おおむね満足できる」状況を実現させるための具体的な指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手がきれいに洗えているかを、ブラックライトを用いて可視化させる。</li> <li>・手の洗い方の動画で見せ、正しい手の洗い方をする事で手がきれいになることを気付かせる。</li> <li>・体を清潔にするための手立てを毎日の生活から想起できるように促す。</li> </ul>

7 学びの詳細

時間	1	2	3 (本時)	4
問い	毎日の生活が健康にどのような影響をあたえるのだろうか。			
学習活動と子どもの主な学びの姿	<p>保健学習のおもしろいコトを共有し、毎日の生活と健康について知る。</p>	<p>協働的な学習の中で、毎日の生活と健康について学び、自分の認識の違いを見付け解消しようと取り組む。</p>	<p>毎日の生活を健康で過ごせるための新たな課題を見付け出している。</p>	<p>保健学習のおもしろいコトを共有している。</p>
子どもの意識	<p>&lt;毎日の生活と健康について課題をもつ。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人それぞれに考え方が違うんだな。</li> <li>・毎日健康にすごしたいな。</li> <li>・健康で過ごすためには何が大切なんだろう。</li> <li>・どうしたら毎日健康で過ごせるんだろう。</li> </ul>	<p>&lt;毎日の生活と健康について、これまでの自分の認識と学習する内容の課題に気づき、これからの生活習慣に繋げる。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事・運動・休養及び睡眠が健康な生活を送るために大切なんだ。</li> <li>・手の洗い方でよごれの落ち具合がちがうんだ。</li> <li>・人によって一日のリズムは違うんだな。</li> </ul>	<p>&lt;問題解決に向けて、毎日の生活と健康に対する考えを友達と共有や交流する。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と話し合うことで新しいことに気付くことができるんだ。</li> <li>・友だちの意見は、自分のためになるな。</li> <li>・交流することで、自分もやりたいと思えるな。</li> </ul>	<p>&lt;問題解決に向けて、毎日の生活と健康に対する考えを友達と共有や交流する。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と話し合うことで新しいことに気付くことができるんだ。</li> <li>・友だちの意見は、自分のためになるな。</li> <li>・交流することで、自分もやりたいと思えるな。</li> </ul>
支援の視点	<p>&lt;自分事としてとらえることができない&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の日々の生活から考えさせ、身近な課題であることを認識させる。</li> <li>・健康が日々の生活と関係することを考えさせ、自分自身とのつながりを意識することができるようにする。</li> </ul>	<p>&lt;毎日の生活と健康について、これまでの自分の認識と学習する内容の課題に気付くことができず、これからの生活習慣に繋げることができない。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの自分の認識と学習内容の違いを明確にし、対話が深まるように問いかけをする。</li> </ul>	<p>&lt;課題解決に向けて、毎日の生活と健康に対する考えを友達と共有や交流することができていない。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や友達の経験をもとにして、課題を毎日の生活から連想させることで明確にする。</li> <li>・必要に応じて課題解決の方法など情報を提示する。</li> <li>・これまでの学びを振り返り、自分の考えを整理するように声かけをする。</li> </ul>	<p>&lt;課題解決に向けて、毎日の生活と健康に対する考えを友達と共有や交流することができていない。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や友達の経験をもとにして、課題を毎日の生活から連想させることで明確にする。</li> <li>・必要に応じて課題解決の方法など情報を提示する。</li> <li>・これまでの学びを振り返り、自分の考えを整理するように声かけをする。</li> </ul>